

Soupe minestrone et boulettes de porc à l'italienne avec pois chiches et courgettes

Familiale

30 minutes



Porc haché



Orzo



Courgette



Sauce tomate



Chapelure italienne



Mirepoix



Pois chiches



Bébés épinards



Assaisonnement
italien



Flocons de piment



Concentré de
bouillon de poulet

BONJOUR POIS CHICHES

Riches en fibres et faibles en glucides, ils sont parfaits dans une bonne soupe réconfortante!

D'ABORD

- Avant de commencer, laver et sécher tous les fruits et légumes.

Guide pour le niveau d'épice à l'étape 6 (doubler la quantité pour 4 personnes) :

- Doux : ½ c. à thé
- Moyen : ¼ c. à thé
- Épice : ½ c. à thé

Matériel requis

Bol moyen, passoire, cuillères à mesurer, casserole moyenne, tasses à mesurer, grande casserole

Ingrédients

	2 personnes	4 personnes
Porc haché	250 g	500 g
Orzo	170 g	340 g
Courgette	200 g	400 g
Sauce tomate	2 c. à soupe	4 c. à soupe
Chapelure italienne	¼ tasse	½ tasse
Mirepoix	113 g	227 g
Pois chiches	370 ml	740 ml
Bébés épinards	56 g	113 g
Assaisonnement italien	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Flocons de piment 🌶️	1 c. à thé	1 c. à thé
Concentré de bouillon de poulet	1	2
Beurre non salé*	1 c. à soupe	2 c. à soupe
Huile*		
Sel et poivre*		

* Essentiels à avoir à la maison

** Faire cuire jusqu'à ce que la température interne atteigne au moins 71 °C (160 °F).

Allergènes

Hé, cuisiniers amateurs! Pour obtenir les renseignements les plus à jour sur les allergènes, consultez les étiquettes de nos boîtes-repas.

Les ingrédients sont emballés dans des installations où l'on manipule aussi des œufs, du poisson, des crustacés, des fruits de mer, du lait, de la moutarde, des arachides, du sésame, du soja, des sulfites, des noix et du blé.

Nous joindre

Partagez vos photos en mentionnant

#LaVieHelloFresh

Appelez-nous ou écrivez-nous | 855 272-7002

bonjour@hellofresh.ca

HelloFresh.ca



Préparer

Dans une casserole moyenne, ajouter **6 tasses d'eau** et **1 c. à thé de sel**. (REMARQUE : Utiliser les mêmes quantités pour 4 personnes.) Couvrir et porter à ébullition à feu élevé. En attendant que l'eau bouille, couper la **courgette** en morceaux de 1,25 cm (½ po). Ajouter le **porc** et la **chapelure** dans un bol moyen et bien mélanger. Former à partir du **mélange de porc 10 boulettes de taille égale** (20 boulettes pour 4 personnes). Transférer les **boulettes** dans une assiette. Réserver.



Commencer la minestrone

Faire chauffer la même casserole à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis la **mirepoix**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que le tout soit tendre, de 3 à 4 minutes. Ajouter la **sauce tomate** et l'**assaisonnement italien**. Poursuivre la cuisson en remuant souvent, jusqu'à ce que les **légumes** soient enrobés, de 1 à 2 minutes. Ajouter les **pois chiches** et leur **liquide**, le **concentré de bouillon** et **2 tasses d'eau** (doubler la quantité pour 4 personnes). **Saler et poivrer**. Porter à ébullition à feu élevé.



Faire cuire l'orzo

Ajouter l'**orzo** à la casserole d'**eau bouillante**. Faire cuire à découvert en remuant à l'occasion, jusqu'à ce qu'il soit tendre, de 8 à 10 minutes. Égoutter, puis remettre dans la même casserole, hors du feu. Ajouter **1 c. à soupe de beurre** (doubler la quantité pour 4 personnes) et remuer jusqu'à ce que le **beurre** fonde et que l'**orzo** soit enrobé.



Finir la minestrone

Lorsque l'**eau** bouillira, baisser à feu moyen-doux, puis ajouter délicatement les **boulettes**. Couvrir et faire cuire jusqu'à ce que les **boulettes** soient cuites, de 8 à 10 minutes.** Ajouter les **épinards** et les **courgettes**, puis remuer pendant 1 minute, jusqu'à ce que les **épinards** tombent. **Saler et poivrer**.



Faire cuire la courgette

Pendant que l'**orzo** cuit, faire chauffer une grande casserole à feu moyen. Ajouter **½ c. à soupe d'huile** (doubler la quantité pour 4 personnes), puis les morceaux de **courgette**. Faire cuire en remuant à l'occasion, jusqu'à ce que les **courgettes** soient légèrement croquantes, de 3 à 4 minutes. **Saler et poivrer**. Retirer la poêle du feu, puis transférer les **courgettes** dans une assiette. Réserver.



Terminer et servir

Répartir l'**orzo** dans les bols. À l'aide d'une louche, transférer les **boulettes** et la **minestrone** sur l'**orzo**, puis saupoudrer de **¼ c. à thé de flocons de piment**. (REMARQUE : Consulter le guide pour le niveau d'épice.)

Le repas est prêt!